

# 栄養だより

2024年12月  
荻野病院  
栄養課

No. 34

貧血の中でも最も多い鉄欠乏性貧血は鉄不足が原因と思われがちですが、習慣的に食事を抜いてしまうことも大きな要因だと言われています。食事を抜くことで栄養不足を招き、貧血につながる場合があります。貧血予防のために日ごろから規則正しい生活や鉄分を効率よく摂取していきましょう。



## 鉄欠乏性貧血とは？

ヘモグロビンの必須原料である鉄が体内で不足してしまうと、ヘモグロビン量が減少し、貧血が起こる。

主な原因は食事からの鉄摂取量不足、無理なダイエット、妊娠や出産・月経中において鉄分の必要量増加など。

### 【ヘモグロビンの役割】

赤血球に含まれていて、酸素を全身に運搬する。

### 【鉄の1日の摂取推奨量】

成人女子 月経なし 6.0~6.5mg、月経あり 10.5~11.0mg

成人男子 7.0~7.5mg

### 【食品に含まれる「ヘム鉄」「非ヘム鉄】

食品中には吸収率が異なる「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類ある。

ヘム鉄…吸収率 10~30%      非ヘム鉄…吸収率 2~5%

※非ヘム鉄はビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂取すると吸収率がUPする。



## 貧血予防のために

### ① 鉄を多く含む食品の摂取

- ・ヘム鉄を多く含む食品  
レバー(豚>鶏>牛)、赤身肉、赤身魚(カツオ、マグロ)貝類など
- ・非ヘム鉄を多く含む食品  
小松菜、ほうれん草、豆腐、豆乳、納豆など



### ② 鉄の吸収を妨げる食品には注意

- ・加工食品(リン酸ナトリウム)  
※ソーセージやハム、スナック菓子に使用される添加物で鉄の吸収率を下げる。

### ③ 胃酸の分泌(胃酸は鉄の吸収率を高める)

- ・胃酸の分泌を促す柑橘類や酢を摂取する。
- ・良く噛んでゆっくり食べる。



## 季節の食材を使った おうちご飯



◆マグロのからし酢味噌和え◆  
ヘム鉄が多く含まれているマグロ。  
酢と組み合わせることで吸収率もUPします。  
時期によって浅葱やわかめ、にらと合えても相性抜群です。